COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• el NÚMERO DE MODELO de la máquina el sistema de entrenamiento de peso (WEFMBE14010)

• el NOMBRE de la máquina (WEIDER® BODY WORKS PRO)

• el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIECES y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 10 y 11 de este manual)

Núm de Parte. 192835 R0604A

Impreso en China © 2004 ICON IP, Inc.

WEIDER®

Núm. de Modelo WEFMBE14010
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.

Etiqueta con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

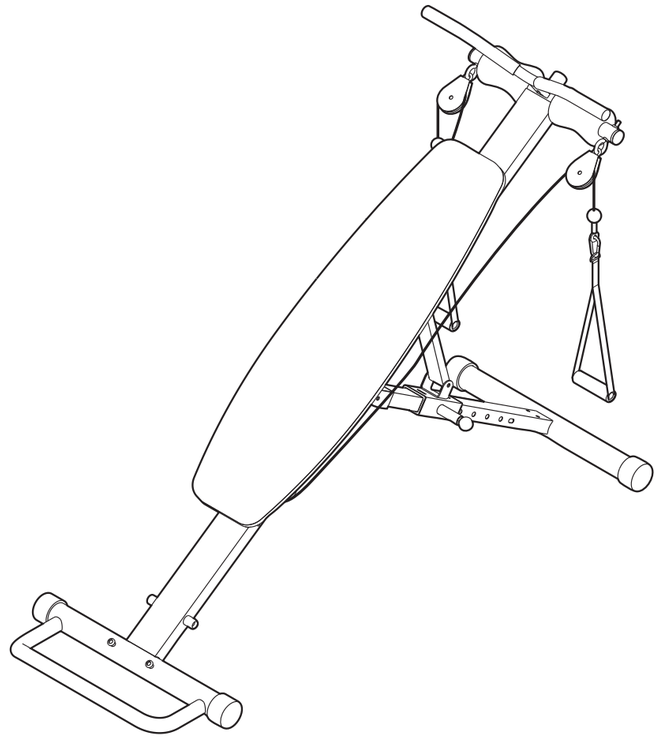
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

BODY WORKS PRO

MANUAL DE USUARIO



Página de internet

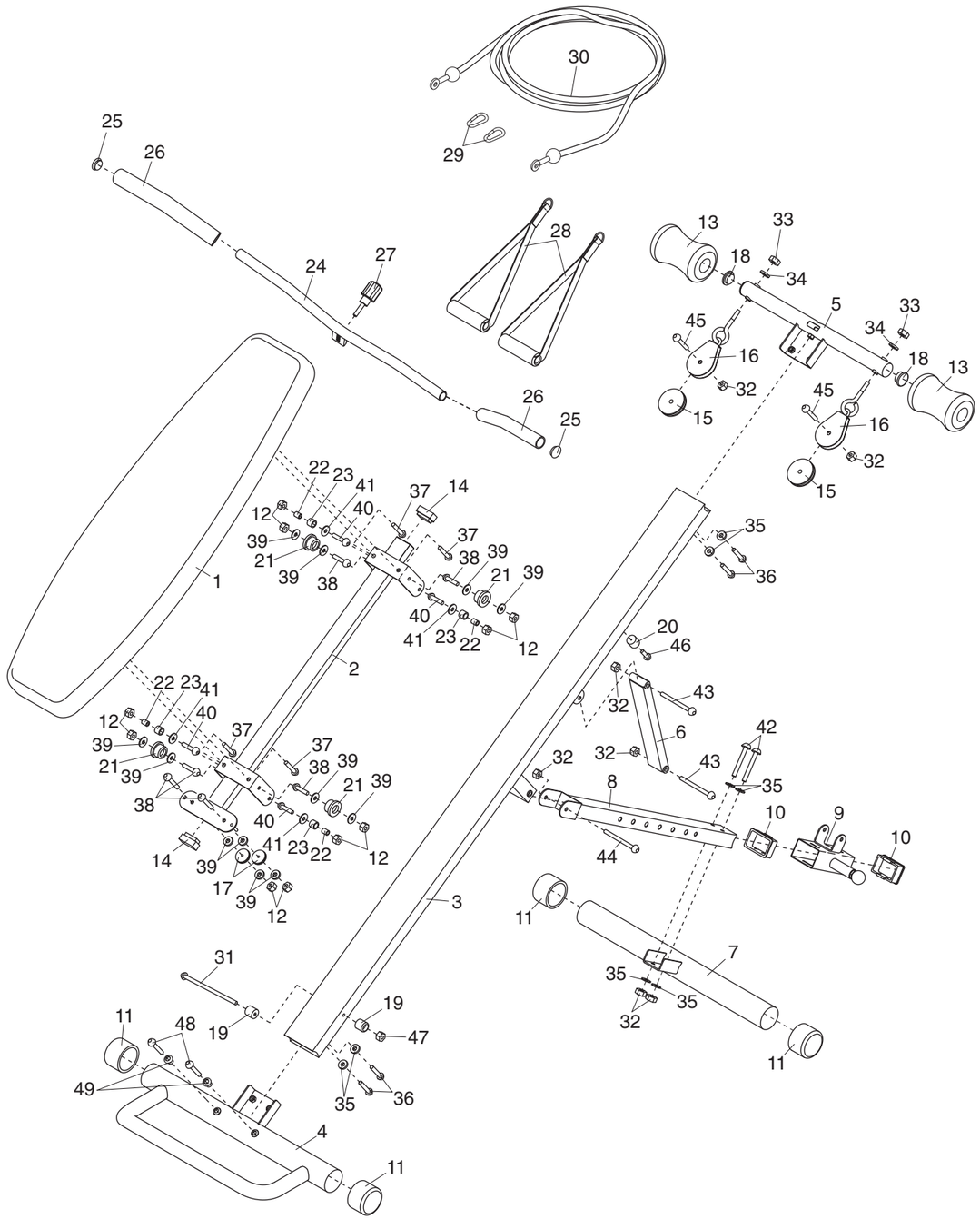
www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTE 9
LISTA DE PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–Núm. de Modelo WEFMBE14010 R0604A



LISTA DE PIEZAS–Núm. de Modelo WEFMBE14010 R0403A

Num.	Ctd.	Descripción	Num.	Ctd.	Descripción
1	1	Asiento	27	1	Perilla
2	1	Sujetador del Asiento	28	2	Manubrio
3	1	Barra Horizontal	29	2	Sujetador
4	1	Estabilizador	30	1	Cable
5	1	Barra Superior	31	1	Perno de M6 x 138mm
6	1	Pierna de Soporte	32	7	Contratuerca de Nylon de M10
7	1	Pata de Ajuste	33	2	Contratuerca de Nylon de M10
8	1	Pierna de Ajuste			(Cinc Brillante)
9	1	Sujetador de Ajuste	34	2	Arandela de M10 (Cinc Billante)
10	2	Foro de Cojinete de Ajuste	35	8	Arandela de M10
11	4	Tapa Extremo Redonda de	36	4	Perno de M10 x 25mm
		60mm	37	4	Tornillo de M6 x 16mm
12	10	Contratuerca de Nylon de M8	38	6	Perno de M8 x 42mm
13	2	Almohadilla de Espuma	39	12	Arandela de M8
14	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm	40	4	Perno de M8 x 32mm
15	2	Polea Grande	41	4	Arandela Grande de M8
16	2	Cubierta de la Polea	42	2	Perno de M10 x 55mm
17	2	Polea Pequeña	43	2	Perno de M10 x 75mm
18	2	Tapa Extremo Redonda	44	1	Perno de M10 x 90mm
19	2	Parachoques	45	2	Perno de M10 x 30mm
20	1	Aislador de la Pierna de Soporte	46	1	Tornillo Taladro de M4 x 20mm
21	4	Rueda	47	1	Contratuerca de Nylon de M6
22	4	Foro de Cojinete Pequeña	48	2	Tornillo de M6 x 25mm
23	4	Foro de Cojinete Grande	49	2	Perilla Plástica
24	1	Baranda	#	1	Videocasete
25	2	Tapa Interna	#	1	Manual del Usuario
26	2	Mango	#	1	Gráfica de Entrenamiento

Nota: “#” indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.
Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

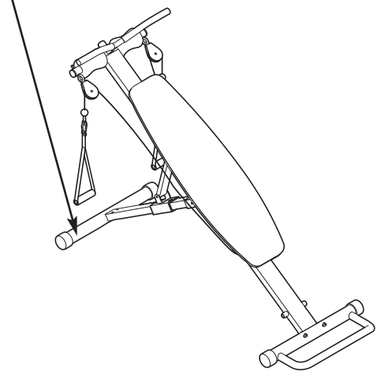
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes antes de operar el sistema de entrenamiento de peso.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento de peso lea todas las instrucciones en este manual del usuario.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento de peso estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
3. **Use el sistema de entrenamiento de peso solamente como se describe en este manual.**
4. **Coloque el sistema de entrenamiento de peso en una superficie plana. Para proteger el piso de cualquier daño, coloque un tapete debajo del sistema de entrenamiento de peso.**
5. **Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento de peso. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga las manos y pies lejos de las piezas en movimiento.**
7. **Siempre recójase el cabello largo para prevenir que se enrede en la máquina.**
8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del sistema de entrenamiento de peso en todo momento.**
9. **El sistema de entrenamiento de peso no se debe usar por personas que pesen más de 115 kg.**
10. **Utilice siempre calzado de deporte.**
11. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
12. **Este sistema de entrenamiento de peso está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este sistema de entrenamiento de peso en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**
13. **Localice la calcomanía indicada en el sistema de entrenamiento de peso. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

⚠ PRECAUCIÓN

- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.



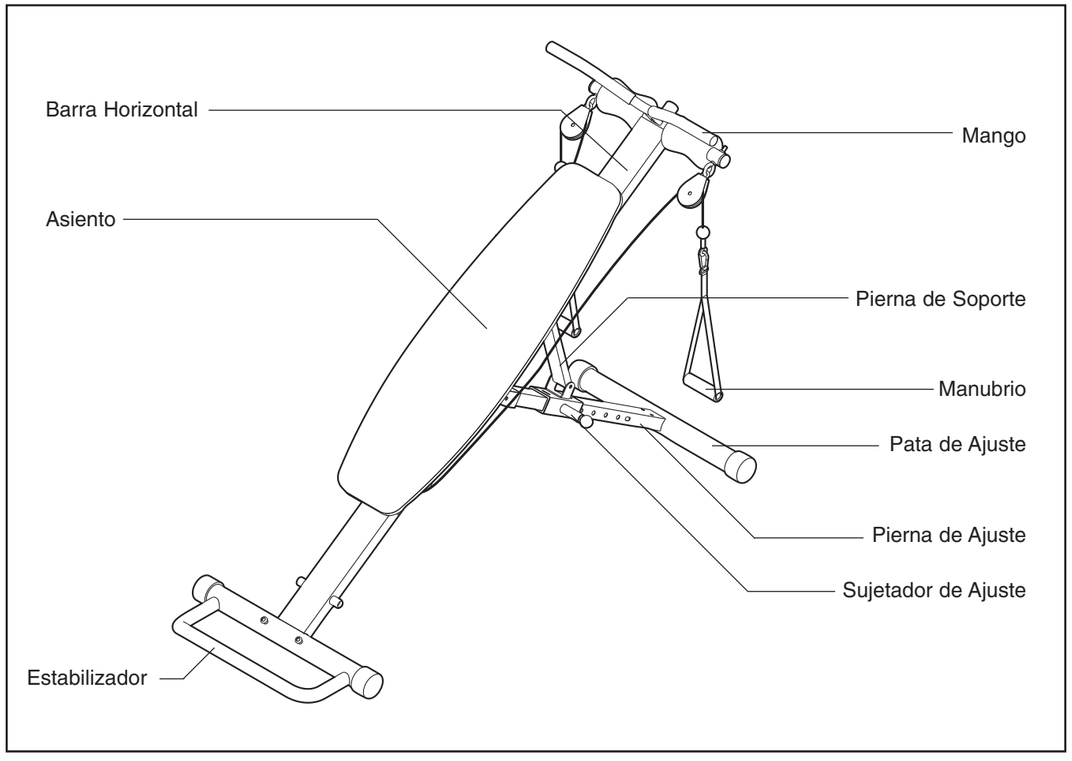
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento de peso WEIDER® BODY WORKS PRO. El sistema de entrenamiento de peso BODY WORKS PRO está diseñado para ayudarle desarrollar cada uno de los grupos musculares grandes del cuerpo. Ya que su meta sea una figura formada, tamaño dramático de músculos y fortaleza o un sistema cardiovascular más saludable el sistema de entrenamiento de peso BODY WORKS PRO le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento de peso BODY WORKS PRO. Si hay preguntas, comuníquese con el establecimiento donde compro su sistema de entrenamiento de peso. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEFMBE14010. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento de peso (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.



AJUSTE

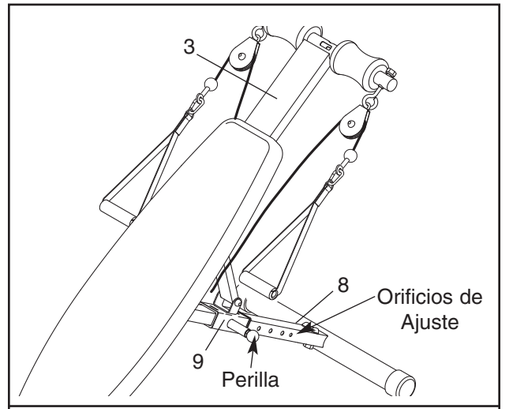
El sistema de entrenamiento de pesas está diseñado para usar su propio peso como resistencia. Los pasos de abajo explican como el sistema de entrenamiento de peso se puede ajustar y doblar para guardarlo. Refiérase a la gráfica de entrenamiento y videocasete incluidos para ver la manera correcta para cada ejercicio.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento de peso. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento de peso se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo; no use solventes.

AJUSTANDO LA INCLINACIÓN

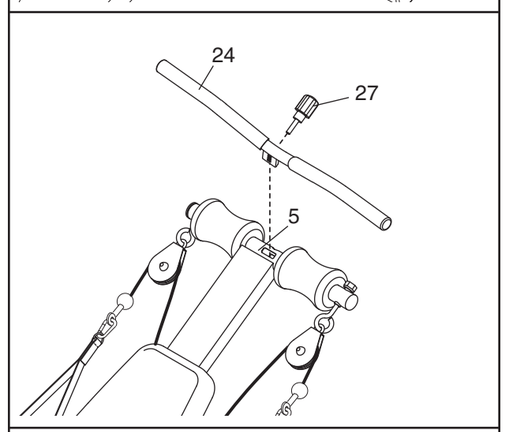
La inclinación del sistema de entrenamiento de peso se puede ajustar para cambiar el nivel de resistencia de su entrenamiento.

Para ajustar al inclinación, levante la Barra Horizontal (3) hasta que la perilla en el Sujetador de Ajuste (9) se pueda quitar del orificio de ajuste en la Pierna de Ajuste (8). Levante o baje el Marco a la inclinación deseada e inserte la perilla dentro de un orificio de ajuste en la Pierna de Ajuste. **Nota: Asegúrese que la perilla en el Sujetador de Ajuste esté completamente insertada dentro del orificio de ajuste en la Pierna de Ajuste.**



CONECTANDO LA BARANDA

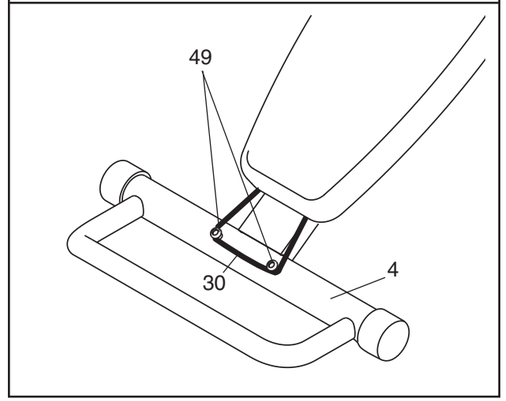
Para algunos ejercicios, la Baranda (24) se necesitará conectar al sistema de entrenamiento de peso. Deslice la Baranda dentro de la Barra Superior (5) y asegúrela con la Perilla (27). Dé vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretado.



⚠ PRECAUCIÓN: Quite la Baranda (24) si está desempeñando un ejercicio que no lo requiere.

ASEGURANDO EL CABLE

Cuando esté guardando el sistema de entrenamiento de peso, o desempeñando ejercicios que no requieren el uso de los Manubrios (que no se muestran), asegure el Cable (30) envolviéndolo alrededor de Perillas Plásticas (49) en el Estabilizador (4).

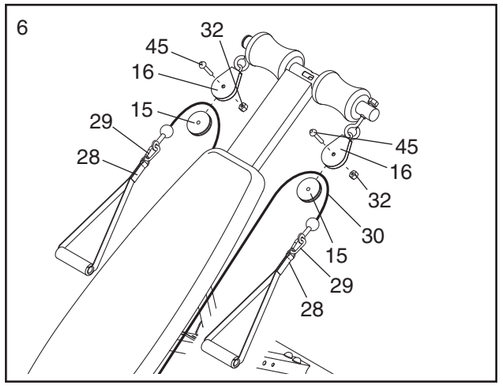


6. Quite la Polea Grande (15) de una de las Cubiertas de la Polea (16).

   Envuelva el extremo izquierdo del Cable (30) alrededor de la Polea Grande (15). Vuelva a conectar la Polea Grande dentro de la Cubierta de la Polea (16) con el Perno de M10 x 30mm (45) y la Contratuerca de Nylon de M10 (32). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Polea tiene que pivotarse fácilmente.**

   Repita este paso con la Cubierta de la Polea (16).

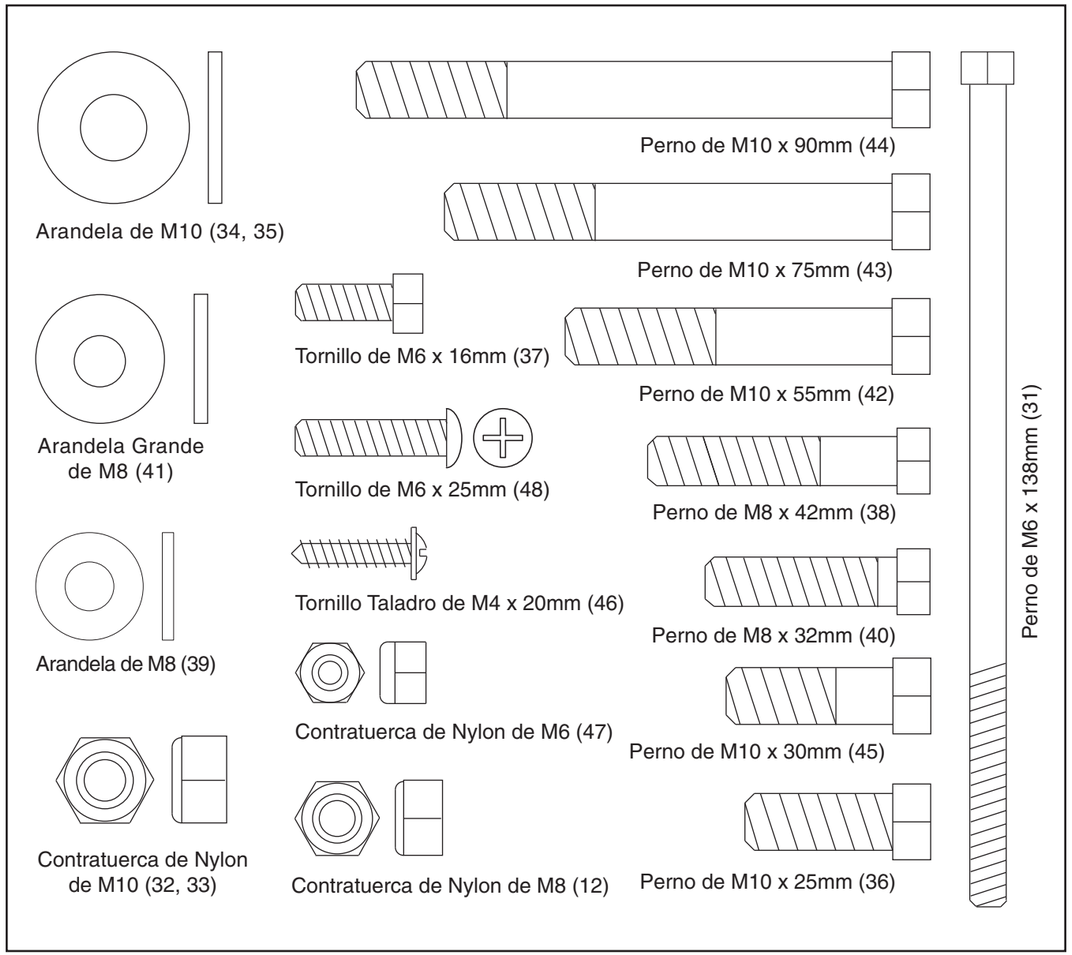
   Conecte un Manubrio (28) a cada extremo del Cable (30) con los dos Sujetadores (29).



7. **Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente antes de usar el sistema de entrenamiento de peso. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE, en la página 9.**

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada piezade la LISTA DE PIEZAS a la página 10. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela de M10 (34, 35)
Perno de M10 x 90mm (44)
Perno de M10 x 75mm (43)
Arandela Grande de M8 (41)
Tornillo de M6 x 16mm (37)
Perno de M10 x 55mm (42)
Tornillo de M6 x 25mm (48)
Perno de M8 x 42mm (38)
Perno de M6 x 138mm (31)
Arandela de M8 (39)
Tornillo Taladro de M4 x 20mm (46)
Perno de M8 x 32mm (40)
Contratuerca de Nylon de M6 (47)
Perno de M10 x 30mm (45)
Contratuerca de Nylon de M10 (32, 33)
Contratuerca de Nylon de M8 (12)
Perno de M10 x 25mm (36)

MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo.

Todo en este manual está diseñado para asegurar que el sistema de entrenamiento de peso se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer la información en esta página; esta breve información le ahorrará mucho más tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información y instrucciones:

- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté completo.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.
- El montaje requiere dos personas.
- A medida que ensambla el sistema de entrenamiento de peso, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas de la manera que se muestra.
- ***Por ayuda a identificar las piezas pequeñas, usa TABLA DE INDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 5.***

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el montaje:

- **Dos llaves ajustables**
- **Un desarmador estándar**
- **Un desarmador estrella**

El montaje será más conveniente si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca. **Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

1. Conecte el Estabilizador (4) al Barra Horizontal (3) con dos Pernos de M10 x 25mm (36) y dos Arandelas de M10 (35).

2. Conecte la Pata de Ajuste (7) a la Pierna de Ajuste (8) con dos Pernos de M10 x 55mm (42) cuatro Arandelas de M10 (35), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (32).

3. **Nota: Los siguientes pasos requieren dos personas**.

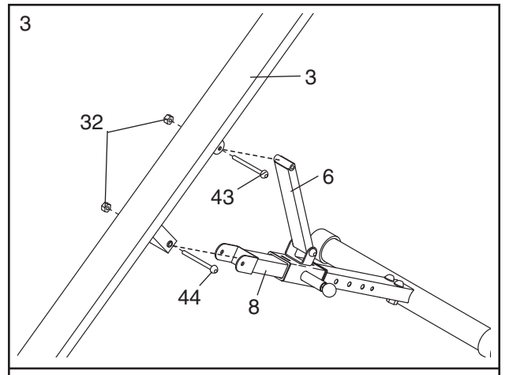
   Conecte la Pierna de Ajuste (8) al Barra Horizontal (3) con un Perno de M10 x 90mm (44) y una Contratuerca de Nylon de M10 (32).

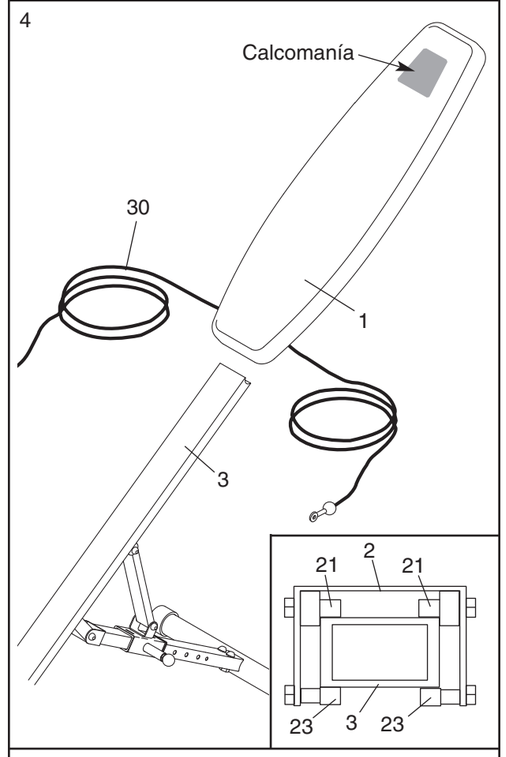
   Conecte la Pierna de Soporte (6) al Barra Horizontal (3) con un Perno de M10 x 75mm (43) y una Contratuerca de Nylon de M10 (32).

   Nota: No sobre apriete las Contratuercas (32); la Pierna de Ajuste (8) y la Pierna de Soporte (6) deben pivotar fácilmente.

4. Pídale a otra persona que sostenga los extremos del Cable (30) arriba del Asiento (1). **Vea el dibujo del recuadro.** Deslice el Sujetador del Asiento (2) al Barra Horizontal (3). **Asegúrese que las Ruedas (21) encima del Barra Horizontal y que los Foros de Cojinetes Grandes (23) estén debajo del Barra Horizontal.**

⚠ PRECAUCIÓN: Asegúrese que el Asiento (1) esté orientado como se muestra en el dibujo.





5. Conecte la Barra Superior (5) al Barra Horizontal (3) con dos Arandelas de M10 (35) y dos Pernos de M10 x 25mm (36).